OUTDOOR TRAINING 2015



¿En qué consiste la formación Outdoor Training?

Hoy en día, la formación ha pasado a ser uno de los pilares más importantes de las compañías a nivel estratégico, para desarrollarse, crecer y ser más competitivos en los mercados. Cuando se juega en igualdad de condiciones, el valor añadido lo genera el direccionamiento de nuestras estrategias en la gestión y desarrollo de nuestro Capital Humano, y es aquí donde debemos dirigir todos nuestros esfuerzos, desarrollando actividades que habiliten personas o grupos para la realización de tareas progresivamente más complejas y responsables, y a lograr una mejora de la competencias, haciendo del trabajo una fuente de aprendizaje y de satisfacción personal.

El Outdoor Training es una técnica de entrenamiento que consiste en el desarrollo de actividades formativas fuera del entorno de la empresa, con un clima distendido y basándose en el aprendizaje vivencial.

Su objetivo es fomentar el conocimiento de las personas (individual / grupal) y someterlas a situaciones en las que desarrollen competencias necesarias para el buen desempeño de sus puestos de trabajo: talento, creatividad, motivación, trabajo en equipo, comunicación, competitividad, …





Beneficios

- *Las actividades se realizan en entornos distintos a los habituales, por lo que los alumnos están más receptivos y su motivación frente a la formación es más alta.*
- *Se fomenta la estimulación de la confianza y desarrollo del espíritu de trabajo en equipo, aumentando el conocimiento y confianza de sus miembros, y trabajando áreas como la creatividad, la eficiencia, la responsabilidad,…*
- *Se realizan actividades con el objetivo de identificar en escenarios controlados los comportamientos y capacidades de los individuos.*
- *Se fomenta la responsabilidad y el compromiso profesional.*
- *Existe una mejora de la comunicación e integración entre áreas y miembros de una organización.*
- *Se generan pautas para el control del estrés y la gestión de la energía.*
- *Preparación del equipo frente a procesos de cambio.*
- *Les brinda la oportunidad a los alumnos a autoevaluarse en situaciones a las cotidianas (laboral/profesional) capacitándolos para enfrentándose a nuevos retos.*
- *Aumento generalizado de la satisfacción y el clima laboral en el grupo, así como una mejora en los niveles de motivación.*



REGATA CORPORATIVA

EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO

Desde todos los tiempos, el mar ha sido fuente de inspiración para el hombre. El poder de superación y la motivación de enfrentarse al medio acuático hace valer todo el potencial que llevamos dentro.

La práctica colectiva de la navegación permite desarrollar en el personal de la empresa competencias necesarias del trabajo en equipo, que sumadas a un entorno competitivo, como es el de una regata, fomentan la participación de todos los miembros en pro de conseguir el objetivo final.

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (45´)
4. Formación Técnica: Nociones de Navegación.
5. Asignación de equipos
6. Coffee-Briefing
7. Manga de entrenamiento
8. Regata en veleros de 10-12 m de eslora (2 Mangas)
9. Comida – Entrega de premios
10. Conferencia (45')
11. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 12 pax

Entorno: Este programa Outdoor se verá supeditado a las condiciones climatológicas. Las actividades se realizarán bajo estrictas normas de seguridad y con embarcaciones de apoyo.

Conferencias

- La travesía del Atlántico. Ejemplo de superación.
- Modelos de equipos competitivos

Actividades complementarias

- Travesía deportiva con pernoctación en velero.
- Actividades de naturaleza y ocio

COMPETITIVIDAD

EQUIPO

SUPERACIÓN

MOTIVACIÓN

LIDERAZGO

COMPROMISO

SOLUCIONES

RESPONSABILIDAD

DRUMSESSION

LA IMPORTANCIA DEL PAPEL DE CADA UNO

La música forma parte de nuestras vidas y es uno de los medios expresivos más importante del ser humano: Los sentimientos llevados a la práctica.



Imagen: © mayumana. www.mayumana.com

Durante este programa podremos disfrutar de la música como elemento de unión entre los distintos miembros del equipo comprender las claves que las agrupaciones artísticas usan para conseguir el reconocimiento del público para posteriormente trasladar su aplicación a entornos empresariales.

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (45´)
4. Coffee-Break
5. Conferencia (45´)
6. Actividad: Drumm Session
7. Comida
8. Actividad: Concierto Umplugged
9. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 8 pax

Entorno: La actividades musicales se realizarán con músicos profesionales con alta experiencia en programas formativos. Se facilitarán todos los equipos e instrumentos musicales necesarios para el desarrollo de las actividades.

Conferencias

- La responsabilidad y el compromiso como elemento de motivación en la empresa
- La importancia del papel de cada uno dentro de los equipos de trabajo.

Actividades complementarias

- Baile de salón
- Karaoke
- Actividades naturaleza y ocio

EQUIPO COMPROMISO MOTIVACIÓN CREATIVIDAD ANÁLISIS IMPROVISACIÓN AUTOCONOCIMIENTO

KARTING

MÁXIMO NIVEL COMPETITIVO



La velocidad es sin duda una de las sensaciones más intensas que podemos experimentar.

Este programa nos dará la oportunidad de conocernos a nosotros mismos, de ponernos al límite, y de experimentar como una pérdida de concentración nos puede llevar en un instante a no conseguir nuestras metas.

Nos sentiremos como los pilotos profesionales, viviendo las carreras desde dentro, y tendremos la posibilidad de experimentar la adrenalina de una competición en estado puro.

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (60´)
4. Formación Técnica: Instrucción de pilotaje y seguridad.
5. Actividad: Manga de entrenamiento
6. Coffe-breafing
7. Actividad: Manga clasificatoria
8. Actividad: Carrera
9. Comida – Entrega de Premios
10. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 8 pax

Entorno: Este programa se verá supeditado a las condiciones climatológicas. Las actividades se realizarán bajo estrictas normas de seguridad.

Conferencias

- El líder visto desde el equipo.

Actividades complementarias

- Cursos de pilotaje extremo.
- Test con coches deportivos de alta gama
- Actividades de naturaleza y ocio.

CLINIC de GOLF

LAS CLAVES EN LA GESTIÓN DEL CAMBIO



En un entorno idílico, el golf nos vehicula hacia el autoconocimiento.

El golf es uno de los deportes que reúne todos las fases de un proceso de cambio, desde el enfrentamiento al nuevo medio, hasta el logro y la consecución de objetivos.

Con este programa aprenderemos a gestionar los procesos de cambio, experimentando cada una de sus fases. Nos enfrentaremos a nosotros mismos, superaremos nuestras barreras y sentiremos la satisfacción del éxito al ver volar la bola tras un golpe perfecto.

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (45´)
4. Formación Técnica: La práctica del golf. Reglas y protocolo
5. Coffee-Breafing
6. Actividad: Clinic de Golf (I)
7. Comida
8. Actividad: Clinic de Golf (II)
9. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 6 pax

Entorno: Este programa Outdoor se verá supeditado a las condiciones climatológicas. Se facilitarán todos los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades.

Conferencias

- Las claves en la gestión del cambio

Actividades complementarias

- Carreras de Buggies
- Actividades de naturaleza y ocio

GESTIÓN

SUPERACIÓN

MOTIVACIÓN

ANÁLISIS

AUTOCONOCIMIENTO

SOLUCIONES

RESPÒNSABILIDAD

energy

GESTIÓN DE ESTRES Y ENERGIA

En muchas ocasiones, no saber identificar nuestro nivel de estrés, o no ser capaces de afrontar el día con energía e ilusión, provoca que no seamos capaces de desempeñar nuestro trabajo con solvencia.

Durante este programa aprenderemos a gestionar nuestros recursos. Nos pondremos al límite para identificar nuestros niveles de tolerancia. Aplicaremos técnicas y metodologías avaladas por profesionales tanto del área deportiva, como del área terapéutica y de nutrición, y todo con el fin de mejorar nuestra vida personal y profesional.

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (60´): La Gestión del Estrés y la Energía
4. Coffee-Break
5. Actividad: Cicloindoor
6. Comida
7. Formación Técnica: Dietética y Nutrición
8. Formación Técnica: Autorrelajación
9. Actividad: Sesión de SPA
10. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 6 pax

Entorno: Se facilitarán todos los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades.

Actividades complementarias

- Actividades de naturaleza y ocio





La capacidad de gestionar nuestra energía y controlar nuestro nivel de estrés es fundamental para el desarrollo de un desempeño profesional eficiente.

Improvivencia

IMPROVISA ACTUA CRECE

Partiendo de una pedagogía basada en el juego y la vivencia, desarrollaremos dinámicas donde nos iremos exponiéndo al grupo y a nosotros mismos.

Buscamos un impacto natural y orgánico, que potencien la naturalidad, la predisposición y la aceptación a través del juego en un entorno seguro, sin juicios y donde nada es perfecto.

Trabajaremos la improvisación, la desinhibición, la activación y concentración, la confianza, la espontaneidad en la comunicación, la escucha, la expresión, la creatividad, el cuerpo, …



El placer escénico nos ayuda a desarrollar actitudes y habilidades personales que venzan nuestros bloqueos, potencien nuestra expresividad y mejoren nuestra capacidad de comunicación.

Imagen: © Grupo Teatro Contraste. www.teatrocontraste.com

<u>Programa</u>:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (45´)
4. Coffee-Break
5. Actividad: Taller de trabajo en equipo
6. Comida
7. Actividad: Taller de comunicación
8. Conclusiones y despedida

<u>Duración</u>: 1 día

<u>Grupo mínimo</u>: 6 pax

<u>Entorno</u>: Este programa se puede realizar tanto en entorno abierto como en sala cerrada. Se facilitarán todos los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades.

<u>Conferencias</u>

- Transmitir ideas de forma eficaz.

<u>Actividades complementarias</u>

- Taller “Como hablar en público”
- Actividades de naturaleza y ocio

GESTIÓN
EQUIPO
MOTIVACIÓN
ANÁLISIS
AUTOCONOCIMIENTO
COMUNICACIÓN
CREATIVIDAD
IMPROVISACIÓN



Durante este programa aprenderemos a valorar como nos enfrentamos a un medio que no es el habitual, a conocer nuestras reacciones y como debemos gestionarlas adecuadamente. Tendremos la oportunidad de conocernos interiormente, de relajarnos, de controlar nuestras emociones y de disfrutar del fondo del mar. Trabajaremos la sensibilidad y nuestra capacidad de observación, y a nivel de grupo el compañerismo, la cooperación, la responsabilidad y la comunicación no verbal.

BAUTISMO DE BUCEO

CONOCIENDO NUESTRO INTERIOR

El submarinismo es un deporte que combina el esfuerzo físico con un control absoluto de nuestro cuerpo – mente, y nos da la oportunidad de experimentar nuevas sensaciones que sólo el medio acuático puede proporcionarnos.

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (45´): Atreviéndose a cambiar
4. Formación Técnica: Fundamentos del buceo. Equipo y Seguridad.
5. Coffee-Breafing
6. Actividad: Discover Scuba Diving
7. Comida
8. Conferencia (45´): Los detalles SI cuentan
9. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 6 pax

Entorno: Este programa se verá supeditado a las condiciones climatológicas. No se recomienda su realización para personas con problemas cardiovasculares o de oído. Las actividades se realizarán bajo estrictas normas de seguridad y con personal altamente cualificado. Se facilitarán todos los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades.

SUPERACIÓN MOTIVACIÓN GESTIÓN AUTOCONOCIMIENTO ANÁLISIS RESPONSABILIDAD

Rompiendo moldes

La creatividad llevada al extremo

La creatividad es uno de los activos más importante a día de hoy en las empresas a nivel competitivo, y no ya solo a con el objetivo de crear nuevos productos o servicios, si no de mejorar de forma continua los procedimientos y sistemas de trabajo.



Este programa está dirigido a empresas que necesiten fomentar la creatividad y la innovación en diferentes ámbitos de su organización.

Durante el desarrollo del mismo, el grupo trabajará todas las fases de una idea, y las materializará a partir de elementos que tiene a su alrededor, con el fin de aplicar la metodología a su entorno de trabajo.

Las actividades se realizarán con profesionales especialistas en las áreas de artesanía, escultura y forja, así como en creatividad e innovación.

<u>Programa</u>:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (45´)
4. Coffee-Breafing
5. Formación Técnica: Seguridad
6. Actividad: Generación de materia de trabajo. (Desguazar un vehículo)
7. Comida
8. Actividad: Transformación (Con las piezas desguazadas, crear un nuevo producto)
9. Conferencia (45´)
10. Conclusiones y despedida

<u>Duración</u>: 1 día

<u>Grupo mínimo</u>: 12 pax

<u>Entorno</u>: Este programa estará supeditado a las condiciones climatológicas. Las actividades se realizarán bajo estrictas normas de seguridad. Se facilitarán todos los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades.

<u>Conferencias</u>

- Como llevar a la realidad una idea. Metodología.
- En busca de la mejora continua.

<u>Actividades complementarias</u>

- Taller ”Tormenta de ideas”
- Actividades de naturaleza y ocio

EQUIPO

ANÁLISIS

MOTIVACIÓN

LIDERAZGO

CAMBIO

CREATIVIDAD

RESPONSABILIDAD

IMPROVISACIÓN



El placer de los sentidos

Este programa es una experiencia del trabajo en equipo y una delicia para los sentidos.

Trabajar en un entorno tan coordinado y dinámico como una cocina, nos da la oportunidad de experimentar procesos de trabajo donde el tiempo de ejecución y la calidad son claves para el resultado final.

La creatividad de las recetas, la selección de las materias primas, el diseño del plato, …, es el principio del camino. Aprenderemos a disfrutar de lo que hacemos, a valorar nuestro propio trabajo, y será la degustación del resultado final nuestra recompensa.

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (45´)
4. Formación Técnica: La preparación del Menú. Pautas y técnicas en la cocina.
5. Coffee-Briefing
6. Actividad: Concurso de Cocina
7. Comida - Degustación
8. Entrega de premios
9. Actividad: Degustación chocolates.
10. Conferencia (45´)
11. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 12 pax

Entorno: Se facilitarán todos los equipos necesarios para el desarrollo de las actividades.

Conferencias

- Responsabilidad profesional
- La explosión de los sentidos.

Actividades complementarias

- Cata de vinos
- Actividades de naturaleza y ocio



COMPETITIVIDAD
EQUIPO
SUPERACIÓN
ANÁLISIS
LIDERAZGO
COMPROMISO
CREATIVIDAD
COMUNICACIÓN
SOLUCIONES



Safari Fotográfico

La pasión por los detalles

Interesarse por el detalle y aumentar nuestro conocimiento del entorno fomentan competencias como el análisis, la observación, y la creatividad, y nos ayudan a obtener mejores resultados en nuestro trabajo.

Para el desarrollo de este programa lo primero que deberemos elegir es el entorno de la actividad y el recorrido, pudiendo realizarla en distintos escenarios: naturaleza de montaña, recorrido urbano, nautica, …

Le añadiremos el medio de desplazamiento: a pie, en 4x4, en bicicleta, a caballo, en globo, en velero, …

Tan solo nos queda una cosa, elegir el tipo de competición, (individual / equipos), el sistema de puntuación y plantear que pruebas se irán sucediendo a lo largo del recorrido.

Ya tenemos el programa perfecto para disfrutar del entorno, fomentar el detalle y la creatividad, crear competitividad interna y motivar al grupo de trabajo. Muy importante, que nadie se olvide su cámara…!!!

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (60´)
4. Coffee-Breafing
5. Actividad: Safari Fotográfico
6. Comida
7. Actividad: Valoración de las fotos tomadas por los participantes y elección de las ganadoras. Entrega de Premios
8. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 6 pax

Entorno: Este programa estará supeditado a las condiciones climatológicas.

Conferencias

- Los detalles SI cuentan

Actividades complementarias

- Taller de creatividad
- Actividades de naturaleza y ocio

EQUIPO COMPROMISO MOTIVACIÓN CREATIVIDAD COMPETITIVIDAD IMPROVISACIÓN ANÁLISIS



My Day

AUTOMOTIVACIÓN Y EXCELENCIA PROFESIONAL

Según estudios científicos, las personas que se sienten bien con sigo mismas, son personas más seguras y obtienen resultados más eficientes.

Con este programa, queremos trasladar la idea de la responsabilidad profesional y el compromiso hacia la empresa, pero desde un punto de vista diferente, desde elementos motivadores basados en el bienestar personal de las mujeres.

Es un día planificado por mujeres y para mujeres. Pero no nos olvidemos que seguimos fomentando la formación y la transferencia de las competencias desarrolladas durante el programa al puesto de trabajo. Nuestro objetivo principal es conseguir que después del programa el nivel de motivación en el grupo sea alto y duradero, que se pueda retroalimentar y que aporte grandes beneficios a la organización.

Programa:

1. Llegada y acreditaciones
2. Presentación de la jornada
3. Conferencia (60´)
4. Coffee-Break
5. Actividad: Taller de automaquillaje
6. Comida
7. Actividad: Taller de estilismo
8. Actividad: Test de prendas de grandes firmas con fotógrafo profesional
9. Conclusiones y despedida

Duración: 1 día

Grupo mínimo: 6 pax

Conferencias

- Automotivación y excelencia profesional

Actividades complementarias

- Personal Shopper
- Actividades de naturaleza y ocio

AUTOCONOCIMIENTO EQUIPO COMPROMISO MOTIVACIÓN CREATIVIDAD COMUNICACIÓN IMPROVISACIÓN ANÁLISIS

Actividades
en la Naturaleza





- Supervivencia
- Juegos tradicionales
- Tiro con arco
- Paintball
- Kayaks
- Tiro guiado con ballesta
- Dinámicas de grupo
- Descenso de barrancos
- Espeleología
- Rafting
- Rutas a caballo
- Rutas en Quad
- Orientación



Mejor Comercial



Programas

Programas	Equipo	Superación	Motivación	Competitividad	Liderazgo	Compromiso	Responsabilidad	Capacidad resolutiva	Creatividad	Comunicación	Observación y análisis	Improvisación	Resistencia	Gestión del cambio	Autoconocimiento
REGATAS CORPORATIVAS	x	x	x	x		x	x	x					x		
DRUM SESSION	x		x			x	x		x		x	x			x
KARTING		x	x	x									x		x
CLINIC DE GOLF		x	x				x	x			x			x	x
ENERGY		x	x										x	x	x
INTERACTOS	x		x						x	x	x	x		x	x
BAUTISMO DE BUCEO		x					x			x	x			x	x
ROMPIENDO MOLDES	x		x		x				x		x	x		x	
EL PLACER DE LOS SENTIDOS	x		x	x	x	x		x	x	x	x	x			
SAFARI FOTOGRAFICO	x		x	x	x				x		x	x			
MY DAY	x		x	x	x				x	x		x			x

Conferencias

Conferencias	D(*)	Equipo	Superación	Motivación	Competitividad	Liderazgo	Compromiso	Responsabilidad	Capacidad resolutiva	Creatividad	Comunicación	Observación y análisis	Improvisación	Resistencia	Gestión del cambio	Autoconocimiento
La travesía del Atlántico. Ejemplo de superación.	45	x	x	x		x	x	x	x					x		X
Modelos de equipos competitivos	45	x		x	x	x	x		x							
La responsabilidad y el compromiso en la empresa	45	x		x			x	x								
La importancia del papel de cada uno	45	x		x			x					x			x	
El líder visto desde el equipo	60	x				x					x				x	
Las claves en la gestión del cambio	45			x			x	x							x	
Gestión del estrés y la energía	60	x	x	x				x								x
Transmitir ideas de forma eficaz	45					x				x	x		x			
Atreviéndose a cambiar	45	x				x	x		x	x					x	
Los detalles SI cuentan	60			x		x		x			x	x				
Como llevar a la realidad una idea. Metodología	45	x		x						x	x	x	x			
En busca de la mejora continua	45	x				x	x	x		x			x			
Responsabilidad profesional	45			x		x	x	x								
La explosión de los sentidos	45		x	x						x	x					x
Automotivación y excelencia profesional	60		x	x		x	x	x							x	x



Los programas incluidos en el presente catálogo están diseñados para su realización durante una jornada, pudiéndose ampliar a más jornadas o plantear su realización en fin de semana. La configuración de los programas es abierta y a medida de cada empresa, pudiendo elegir la ubicación, duración, temática de las conferencias, actividades a realizar, etc.

Actividades

Actividades	Duración* (min)	Artísticas	Deportivas	Salud y bienestar	Ocio	Aire libre	Espacio interior	Intensidad
Regatas corporativas en veleros	240		x			x		★★★★★★
Travesías costeras			x			x		★★★
Drum Session	120	x					x	★★★
Concierto Umplugged	90	x				x	x	★
Karaoke	90	x					x	★★
Baile de salón	120	x					x	★★★
Campeonato de karting	180		x			x		★★★★★★
Curso de pilotaje extremo	120		x			x		★★★★★
Test vehículos deportivos alta gama	60				x	x		★★★★
Clinic de golf	120		x			x		★★★
Campeonato de Golf	180		x			x		★★★
Carreras de Buggies	90				x	x		★★★
Sesion Cicloindoor	55		x				x	★★★★
Taller Dietética y Nutrición	90			x			x	★★
Taller Autorelajación	90			x			x	★
Circuito SPA	90			x			x	★
Campeonato de Pádel	240		x			x		★★★★
Improvivencia. Taller de trabajo en equipo	120	x				x	x	★★★★
Improvivencia. Taller de comunicación	120	x				x	x	★★★★
Taller Como hablar en público	90	x					X	★★★
Bautismo de Buceo	240		x			x		★★★
Generando materias primas	240		x			x		★★★★★★
Taller de creatividad	90	x					x	★★
Concurso de cocina	240	x					x	★★★★
Cata de vinos	90				x	x	x	★★
Cata de aceites	90				x	x	x	★★
Degustación de chocolate	90				x	x	x	★★
Taller de automaquillaje	120			x			x	★★
Taller de estilismo personal	120			x			x	★★
Personal shopper	180				x	x		★★
Test de prendas de grandes firmas con fotógrafo profesional	90				x		x	★★

(*) La duración de las actividades podrá verse adaptada a las necesidades del programa


Mejor Comercial
www.mejorcomercial.com